



**Maison Paysanne de l'Aude**  
**Avenue Salvador Allendé -**  
**11300Limoux**  
[mcoupet@mp11.fr](mailto:mcoupet@mp11.fr)  
[maisonpaysanneaude.fr](http://maisonpaysanneaude.fr)  
Siret : 84519868800028  
N° OF : 76110169011



L'Ortie  
Lasserre du Moulin  
11260 Saint Jean de Paracol  
[lortie.contact@orange.fr](mailto:lortie.contact@orange.fr)  
[lortie.asso.fr](http://lortie.asso.fr)



## Programme de formation

### Formation organisée en mutualisation avec la Maison paysanne de l'Aude (Qualiopi)

**Titre de la formation : « Identification et utilisation des plantes sauvages comestibles et médicinales »**

**Niveau avancé - Approche des principales familles botaniques**

**Pré-requis : avoir suivi le niveau intermédiaire ou niveau connaissances botanique similaires**

**Moyens d'encadrement: Ioana Gontier**

**Dates : 18-20 avril 2025 Durée : 21h Lieu : 11260 St Jean de Paracol**

**Objectif général :** savoir identifier les plantes comestibles et médicinales par l'approche des principales familles, et connaître leurs diverses utilisations, l'importance de la biodiversité en bio. Savoir utiliser une flore et pratiquer une cueillette respectueuse, un séchage de qualité.

**Public visé :** toute personne souhaitant utiliser des plantes médicinales, comestibles et bio-indicatrices, ayant les pré-requis

**Évaluation des capacités acquises :** jeu d'identification

**Évaluation de la satisfaction :** questionnaire de satisfaction et bilan oral

**Contenus :** identification et observation sur le terrain, connaissances botaniques théoriques

**Méthodes pédagogiques :** sorties terrain, observations à la loupe, théorie et identification sur une flore

**Un Certificat de Réalisation et un support de formation seront remis aux stagiaires**

**Déroulé :**

**1<sup>er</sup> jour : de 10h00-13h00 et 14h30-18h30**

Matin :	Accueil, en salle : présentation des stagiaires et du déroulé du stage. Sortie autour de la maison : Révision des familles Brassicacées et Lamiacées et du vocabulaire de base.
Après-midi :	Identification des plantes sauvages sur le terrain (landes et bord de chemin), méthodes cueillette et séchage des plantes, cuisine pour le pique-nique du lendemain et échange de recettes.

**2<sup>ème</sup> jour : de 9h-12h30 et 14h-17h30**

Une journée entière sur le terrain à revoir les caractéristiques de bases des familles, identifier les plantes grâce à la flore, approches des propriétés médicinales ou alimentaires.  
Cueillette de plantes médicinales pour les stagiaires et plantes comestibles pour les repas (mode de cueillette, de séchage et d'utilisation des plantes), réalisation d'une alcoolature et macérat huileux si la météo le permet.  
Approche des bases de la famille des Fabacées.

**3<sup>ème</sup> jour : 9h-12h30 et 14h-17h30**

Matin :	Révision en salle des plantes vues la veille, rappel des critères des familles et de leurs propriétés médicinales préparation du repas avec les plantes cueillies la veille, échange de recettes.
Après-midi :	Connaissance botaniques de la famille des Astéracées. Réponse aux questions de stagiaires sur l'utilisation des plantes - jeu d'identification par famille - échanges des photos pour un herbier collectif. Bilan.

**Programme établi par Moutsie Claisse et Ioana Gontier, formatrices pour L'Ortie**

**Tarifs :**

- Formation professionnelle : 38€/h x 21h = 798 € net de taxes **Nous contacter pour toute demande de prise en charge.**

- Prise en charge pour les agricult.rices et ayant droits VIVEA

- Tarif sans OPCO : prix libre à partir de 70€ par jour + adhésion annuelle à l'association à prix libre

(hébergement et repas non compris)

**Date limite d'inscription 4 avril 2025**

*Pour s'inscrire : merci de contacter le responsable de stage par téléphone ou mail*

*(Toute inscription fait l'objet d'une confirmation écrite.)*

**Responsable de stage : Susanne Keyl 06 28 06 96 36 [lortie.contact@orange.fr](mailto:lortie.contact@orange.fr)**

"En situation de handicap ? N'hésitez pas à contacter la responsable de stage pour préparer votre accueil si possible "

*Taux de satisfaction sur la formation perfectionnement 1 en 2023 : 99%*

**Programme plus détaillé sur demande**